

● ●

통통식단

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 *열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥	현미	찰쌀	죽	누룽지	두부류	콩가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류/김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추(봄동, 단배추)	고춧가루
	국내산	(외국산) 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	고등어	갈치	명태(동태)	참치(다랑어)	꽃게	오징어	주꾸미
	국내산	국내산	러시아산	가공	중국산	중국산	중국산
식육/어가공품	떡갈비	미트볼	소시지	햄	베이컨	해물완자	
	가공	가공	가공	가공	가공	가공	산



10월 2주차 식단표

포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 10월 18일

담당자: 영양사 오지선

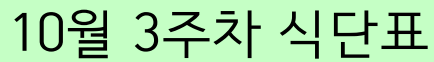
* 두달에 한번씩 제공되는 제철음식을 활용한 식단을 확인해보세요!

구분		4 (일)	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
일반	아침	백미밥 수제비국 두부조림 시래기나물 양상추샐러드 배추김치	백미밥 버섯맑은국 새우살채소볶음 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치	백미밥 물만둣국 우민찌가지볶음 햄감자조림 청경채나물 배추김치	백미밥 추어탕 채소달걀부침 취나물무침 궁채장아찌 배추김치	백미밥 매콤애호박국 쇠고기배추찜 실곤약채소무침 부지깻이나물 배추김치	백미밥 송농 떡갈비조림 고사리볶음 비름나물 배추김치	백미밥 콩나물국 닭안심부추볶음 토란대나물 브로콜리들깨무침 배추김치
	열량/단백질	556/22	530/45	549/29	503/24	513/26	501/22	511/24
	점심	잡곡밥 청경채맑은국 돈사태찜 고구마순나물 상추무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이국 쇠고기궁중떡볶이 잔멸치조림 방풍나물 배추김치	잡곡밥 실파장국 순살달걀비 시금치나물 마늘종지무침 배추김치	쌀국수 추가밥 두부강정 마카로니샐러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 근대된장국 돈육간장불고기 곤드레나물 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 미역국 고등어구이 땅콩연근조림 미나리무침 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 쇠불고기 도토리묵무침 유채나물 배추김치
	열량/단백질	519/27	502/27	511/28	589/23	504/26	506/22	536/21
	저녁	백미밥 들깨묵국 동그랑땡구이 마늘종조림 미나리초무침 배추김치	백미밥 청국장 메추리알곤약조림 썩갓두부무침 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 부추맑은국 돈채파프리카볶음 근대나물 오이양파무침 배추김치	백미밥 시금치국 가자미조림 느타리버섯볶음 머위나물무침 배추김치	백미밥 유채맑은국 오리주물럭 도라지무침 참나물겉절이 배추김치	백미밥 열무된장국 온두부/양념장 당근어묵볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 김치국 오징어두루치기 검은콩조림 치커리사과무침 배추김치
	열량/단백질	513/23	517/28	510/34	509/34	517/29	503/26	522/34
	간식	오전 오후	요플레 꿀백설기,보리차	바나나 카스테라,우유	우유 쌀과자,옥수수차	사과 밤식빵,우유	두유 꿀호떡,결명자차	토마토 고구마맛탕,우유
죽식	아침							
	점심							
	저녁							

• 원산지표시

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 *열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥	현미	잡쌀	죽	누룽지	두부류	콩가루
육류/김치	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추(봄동,단배추)	고춧가루	
수산물	국내산 (외국산)	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	갈치	명태(동태)	참치(다랑어)	꽃게	오징어	주꾸미
식육/어가공품	국내산	국내산	러시아산	가공	중국산	중국산	태국산
	떡갈비	미트볼	소시지	햄	베이컨	해물완자	
	가공	가공	가공	가공	가공	가공	산



구분		11 (일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
일반	아침	백미밥 감자양파국 돈육파리고추장조림 미역줄기볶음 미나리나물 배추김치	백미밥 추어탕 두부구이/양념장 부지갱이나물 참나물겉절이 배추김치	백미밥 근대된장국 쇠고기연근조림 잔멸치볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 숙갓된장국 닭살피망볶음 청경채나물 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 콩나물국 주꾸미채소볶음 곤약김무침 과일호두샐러드 배추김치	백미밥 시래기국 단호박사태찜 마늘종조림 오이무침 배추김치	백미밥 송농 쇠고기버섯구이 머위된장무침 상추겉절이 배추김치
	열량/단백질	527/29	527/29	508/29	501/35	505/23	503/26	564/20
	점심	잡곡밥 사골팟국 순대채소볶음 방풍나물 무생채 배추김치	잡곡밥 부추맑은국 오리불고기 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 토란대국 해물찜 가지볶음 단배추된장무침 배추김치	산채비빔밥 미소장국 돈수육/새우젓 도토리묵무침 배추김치 사과	잡곡밥 꼬치어묵국 치즈달걀말이 건새우조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 수제비국 매콤두부양파조림 유채나물 양배추초무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 가자미양념찜 감자채볶음 시금치무침 배추김치
	열량/단백질	548/22	515/26	523/30	571/28	528/26	571/22	506/26
	저녁	백미밥 호박고추장찌개 달걀말이 무른우영채조림 명란젓무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 임연수카레구이 잡채 머위나물 배추김치	백미밥 미역국 너비아니구이 검은콩조림 양상추샐러드 배추김치	백미밥 물만두국 두부버섯탕수육 도라지볶음 미나리무침 배추김치	백미밥 열무된장국 쇠불고기 비름나물 상추무침 배추김치	백미밥 북엇국 베이컨브로콜리볶음 숙주무침 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 청경채맑은국 순살닭조림 고사리볶음 깻순나물 배추김치
	열량/단백질	503/24	515/23	515/20	505/20	539/26	505/25	520/27
	간식	오전	단감	검은콩두유	배	우유	씨없는포도	요플레
	오후	미니와플,우유	양갱,녹차	앙금빵,우유	무지개떡,수정과	햇케이크,우유	수수팥떡,보리차	모닝빵샌드위치,우유
족식	아침							
	점심							
	저녁							

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 *열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥	현미	찰쌀	죽	누룽지	두부류	콩가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류/김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추(봄동, 단배추)	고춧가루
	국내산	(외국산) 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	고등어	갈치	명태(동태)	참치(다랑어)	꽃게	오징어	주꾸미
	국내산	국내산	러시아산	가공	중국산	중국산	태국산
식육/어가공품	떡갈비	미트볼	소시지	햄	베이컨	해물완자	
	가공	가공	가공	가공	가공	가공	산



10월 4주차 식단표



포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 10월 18일

담당자: 영양사 오지선

* 두달에 한번씩 제공되는 제철음식을 활용한  식단을 확인해보세요!

구분		18 (일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
일반	아침	백미밥 물만둣국 새우살피망볶음 연근땅콩조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 쇠고기장조림 베이컨양배추볶음 미나리무침 배추김치	백미밥 바지락부추국 연두부/양념장 미역줄기볶음 곤드레나물 배추김치	백미밥 송농 돈육간장불고기 숙주나물 참나물겉절이 배추김치	백미밥 모듬버섯국 훈제오리채소찜 비름나물 마늘종지무침 배추김치	백미밥 실파장국 조고기사리찜 감자채볶음 깻순나물 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 쇠고기애호박볶음 파프리카무침 궁채볶음 배추김치
	열량/단백질	507/32	501/28	501/24	504/24	506/23	511/31	539/20
	점심	잡곡밥 쇠고기묵국 채소달걀부침 매콤콩나물무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 감자들깨국 돈채버섯볶음 부지갱이나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 너비아니구이 우영채조림 양상추샐러드 배추김치	멸치칼국수/양념장 추가밥 메추리알장조림 배추겉절이 배추김치 요구르트	잡곡밥 청경채맑은국 쇠고기가지볶음 도라지나물 상추무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 춘천달걀비 근대나물 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 복쌈국 마늘종햄볶음 시래기된장지짐 유채나물 배추김치
	열량/단백질	548/21	503/26	508/27	541/21	541/24	503/32	529/24
	저녁	백미밥 꽃게탕 들기름두부구이 유채나물 짜리고추찜 배추김치	백미밥 토란대국 훈제오리냉채 고사리볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 아욱국 우삼겹청경채볶음 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 청국장 열기구이 취나물무침 무생채 배추김치	백미밥 김치찌개 으깬두부전 방풍나물 양파장아찌 배추김치	백미밥 미나리맑은국 돈육콩나물볶음 시금치무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	백미밥 단배추국 오징어볶음 표고버섯들깨나물 구이김 배추김치
	열량/단백질	502/28	559/20	567/20	500/32	508/21	514/32	532/31
	간식	오전 두유	사과	요플레	바나나	우유	굴	검은콩두유
	오후	바람떡, 녹차	마들렌, 우유	바람떡, 결명자차	호두과자, 우유	절편, 수정과	크림빵, 우유	시루떡, 둥글레차
죽식	아침							
	점심							
	저녁							

• 원산지표시

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 * 열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥		현미		잡쌀		죽		누룽지		두부류		콩가루	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류/김치	쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추(봄동, 단배추)		고춧가루		고춧가루	
	국내산		(외국산) 산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
수산물	고등어		갈치		명태(동태)		참치(다랑어)		꽃게		오징어		주꾸미	
	국내산		국내산		러시아산		가공		중국산		중국산		태국산	
식육/어가공품	떡갈비		미트볼		소시지		햄		베이컨		해물완자			
	가공		가공		가공		가공		가공		가공		산	



10월 5주차 식단표



포항시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 10월 18일

담당자: 영양사 오지선

* 두달에 한번씩 제공되는 제철음식을 활용한  식단을 확인해보세요!

구분		25 (일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
일반	아침	백미밥 숙주맑은국 돈불고기 도라지나물 상추무침 배추김치	백미밥 김치국 갈치조림 시금치무침 구이김 깍두기	백미밥 들깨수제비 스크램블에그 맛살팽이버섯볶음 양념깍잎지 배추김치	백미밥 애호박국 두부양념찜 잔멸치볶음 미나리나물 배추김치	백미밥 송농 쇠고기양배추볶음 매콤감자조림 가지나물 배추김치	백미밥 토란대국 닭떡간장조림 도라지초무침 파리고추찜 배추김치	백미밥 사골우거지국 비엔나채소볶음 콩나물무침 마늘종지무침 배추김치
	열량/단백질	510/30	504/31	543/24	513/29	536/20	504/23	548/24
	점심	잡곡밥 청경채된장국 두부간장양념구이 진미채무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 썩갠맑은국 쇠갈비찜 머위대나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기국 제육볶음 고구마순나물 모듬쌈/쌈장 배추김치	강된장비빔밥 콩나물국 떡갈비구이 무생채 배추김치 씨없는청포도	잡곡밥 유채맑은국 코다리간장양념찜 연근아몬드조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨묵국 두부두루치기 부추전 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 추어탕 메추리알장조림 취나물무침 양상추샐러드 배추김치
	열량/단백질	520/24	552/22	526/23	548/24	514/34	565/21	503/27
	저녁	백미밥 양배추맑은국 순살찜닭 실곤약채소무침 부지갱이나물 배추김치	백미밥 근대된장국 미트볼토마토소스조림 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 육개장 참치채소볶음 도토리묵무침 곤드레나물 배추김치	백미밥 부추맑은국 오리주물럭 고사리볶음 단배추된장무침 배추김치	백미밥 미소장국 돈육오추장채/꽃빵 비름나물 치커리사과무침 배추김치	백미밥 호박양파국 주꾸미채소볶음 불어묵조림 오이무침 배추김치	백미밥 아욱국 파채쇠불고기 표고버섯볶음 청경채나물 배추김치
	열량/단백질	501/27	536/26	520/28	521/25	515/27	518/28	503/23
간식	오전	단감	우유	씨없는포도	두유	배	요플레	토마토
	오후	파배기,우유	유과,보리차	단팥빵,우유	양갱,녹차	카스테라,우유	영양찰떡,결명자차	밤식빵,우유
죽식	아침							
	점심							
	저녁							

• 원산지표시

* 치아보조식의 경우 반찬을 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공해주세요 *열량/단백질 단위 : kcal/g

쌀/콩	밥		현미		잡쌀		죽		누룽지		두부류		콩가루	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류/김치	쇠고기				돼지고기		닭고기		오리고기		배추(봄동,단배추)		고춧가루	
	국내산		(외국산) 산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
수산물	고등어		갈치		명태(동태)		참치(다랑어)		꽃게		오징어		주꾸미	
	국내산		국내산		러시아산		가공		중국산		중국산		태국산	
식육/어가공품	떡갈비		미트볼		소시지		햄		베이컨		해물완자			
	가공		가공		가공		가공		가공		가공		산	